

## Terapias complementarias: "otra forma de tratar el síntoma"

Macarena Moreno-Torres



Recibido: 4/8/2018

Aceptado: 1/10/2018

### RESUMEN

La palabra síntoma es utilizada en distintos campos, siempre como señal o indicio de algo que está ocurriendo o que va a ocurrir. En el campo de la salud se asocia, lógicamente, a alguna enfermedad o disfunción del individuo que lo manifiesta. Las terapias complementarias aportan una mirada diferente sobre él, lo consideran una llamada de atención y/o ayuda de algún aspecto no resuelto en el cliente, sea físico, emocional, mental, sistémico...

Tratamos el síntoma como la puerta de entrada al tema no resuelto, que quiere ser escuchado.

**Palabras clave:** terapias complementarias, zen, constelaciones familiares, Alexander Poraj, TCSB.

## Complementary therapies: "Another way to treat the symptom"

### ABSTRACT

The word symptom is used in different fields, always as a signal or indication of something that is happening or is going to happen. In the field of health, it is logically associated with some disease or dysfunction of the individual that manifests it.

The complementary therapies provide a different view of symptom, they consider it a call for attention and / or help of some aspect not resolved in the client, be it physical, emotional, mental, systemic ... We treat the symptom as the gateway to the unresolved issue, and which wants to be heard.

**Keywords:** complementary therapies, zen, family constellations, Alexander Poraj, TCSB.

Nos movemos en un mundo dual en el que, a menudo, juzgamos y clasificamos entre positivo o negativo y no entre la gama de posibilidades que hay entre ellos.

Parece que lo fácil, o por lo menos lo normal, es elegir un lugar y atrincherarnos en él, defendiéndolo casi como si fuera único. Si tenemos recursos suficientes, podremos abrirnos y arriesgarnos a otras posibilidades, pero, si son más las limitaciones, nos refugiaremos en la postura adquirida atacando, si es necesario, las otras opiniones... Cuanta más inseguridad tenemos, mayor protección desarrollamos y necesitamos.

Esto ocurre en muchas facetas de la vida, entre ellas los síntomas: cómo los nombramos, vivimos y gestionamos o, por el contrario, si los negamos y/o reprimimos.

Hablar de terapias alternativas me parece inadecuado, parece que es situarlas frente a métodos más tradicionales, ofreciendo quizás la panacea y creando expectativas que no siempre se convierten en realidad... Terapias complementarias pienso que es una definición más acertada: apor-

tar algo más, apoyar, completar, unir esfuerzos... Ofrecer nuevas posibilidades que, a veces, se convierten en la pieza clave para un cambio. Mostrar una causa que, por su propia naturaleza, pasaría totalmente desapercibida a otros enfoques, pues, aparentemente, no tiene nada que ver; o, simplemente, aportar al cliente-paciente un nuevo recurso que le permita gestionar mejor su síntoma.

Es un tema complejo y delicado, pues hay muchos métodos y terapeutas.

¿Cómo o a quién elegir cuando hay tanta variedad, diversidad y poco conocimiento sobre ello? No es raro encontrar personas que han deambulado por cientos de ellos, buscando una solución a menudo mágica; tampoco es raro el intento generalizado de que algo o alguien les solucione su problema, sin tener que hacer ellos algo.

Entonces, ¿qué aportan las terapias complementarias al mundo de los síntomas?

Mi enfoque es lógicamente personal y parcial; co-mienza con mi propia experiencia en las diferentes terapias

que al principio eran un hobby y pasé a probarlas como cliente, recibéndolas y experimentándolas, lo que me ha permitido una comprensión directa de ellas. Después me fui formando, convirtiéndolas en mis herramientas de trabajo.

Gran parte de mi actual manera de pensar y vivir está influenciada por el camino andado con mi maestro zen Alexander Poraj (1) y los encuentros de silencio (seshin) con su maestro, Willigis Jäger (2, 3). La práctica de la meditación ha marcado mi proceso personal y se ha convertido en una plataforma sobre la que todo lo demás se asienta, pues ofrece una estabilidad y seguridad que contagia el resto de disciplinas, haciendo posible un entorno libre de juicio, una escucha consciente.

Considero que esto es fundamental para que pueda expresarse lo que se esconde bajo algunos síntomas: his-



Con Doris, Willigis y Alexander

toma puede incluso desaparecer. Síntomas que nos cuentan que quiero repetir la historia de mamá, o papá o algún ancestro; otros que nos muestran que hemos dejado de ocuparnos de nosotros, provocando en nuestro cuerpo dolencias y/o enfermedades. Algunas veces el síntoma nos cuenta la historia de alguien que murió pronto, que fue olvidado, que no tiene su sitio... Hay muchos temas pasados no resueltos que forman parte de síntomas actuales (5).

También a través de las enseñanzas de Alexander he adquirido la comprensión de que, aunque en niveles concretos las cosas son causa-efecto y lineales, en otros es circunstancial, multi-causal, compleja, bastante desconocida y/o inconsciente. Desde ahí, como terapeuta, no hay intención ni pretensión de cambiar algo que aparentemente no funciona, sino aportar un espacio seguro y estable en el que se pueda desplegar el síntoma, contando su historia. No vamos en contra de los síntomas, sino que intentamos entender el mensaje que se oculta en ellos.

A veces la misma terapia es la solución para un síntoma concreto en una persona, pero para otra no, y es que es mucho más complejo. Sin embargo, si en el núcleo de la terapia se encuentran cualidades como Escucha, Respeto, Reconocimiento, Confianza... se generará un espacio en sí mismo sanador, aportando al cliente recursos que son imprescindibles para curar ciertos síntomas; y esto sin perder de vista que el cliente tiene que hacerse cargo de su propio proceso (6, 7).

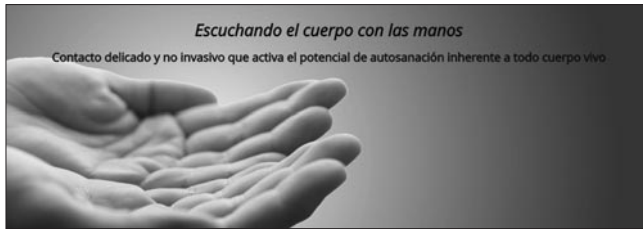
Ya desde la formación en Terapia Cráneo Sacral Biodinámica (TCSB) aprendí que un síntoma es el resultado de



Zendo en Benediktushof, Alemania

torias de vida no resueltas; temas emocionales olvidados y/o negados; heridas reprimidas... Lo que un día fue una situación difícil, se muestra hoy como síntoma.

Con Alexander Poraj me he formado en Constelaciones Familiares (4). Descubrir e incorporar el enfoque sistémico ha sido, para muchos síntomas, un cambio muy importante, a veces radical; ver la influencia de nuestra familia de origen y cómo ordenamos con respecto a ella. Palabras como Honra (respeto), Lealtad (repetir patrones), Tú eres la grande (puesto que me has dado la vida); Ocupo mi



uno o varios temas no resueltos; que ya es en sí un recurso del individuo para mostrar que hay algo pendiente que, probablemente, necesita ayuda exterior. Me formé con Paul Vic (8), un gran maestro; con él aprendí a ESCUCHAR AL CUERPO, siempre decía: el cliente miente, su cuerpo no. Y en mentir podríamos incluir verbos como interpretar, juzgar, negar, etc... frente a la experiencia de que en nuestro cuerpo está toda nuestra historia de vida, desde los comienzos (9).

La TCSB me ha enseñado a retirar la intención, no pretender hacer nada; más bien ser un catalizador de los recursos del propio cliente. Acompañarlo a profundizar en su interior, como si nos sumergiéramos en el océano; experimentando las diferentes mareas, hasta caer en la Quietud, en la Calma. En ellas la persona se asienta, recuperando recursos que parecería no tener, pero que realmente duermen dentro.

Cuando una persona presenta un síntoma, mi primer trabajo es ofrecerle un espacio de escucha consciente, esto significa un entorno libre de juicio, lo suficientemente cálido para fomentar la confianza y algo así como un no-tiempo, acompañado por el 100% de mi atención (si es que esto es posible); una postura humilde, puesto que es el cliente, concretamente su cuerpo, el que sabe todo sobre él, no yo. No olvidemos que es su historia la que no ha podido ser contada, quedándose atrapada (núcleo del síntoma) y solo necesita poder expresarse tal cual fue vivida para poder irse; y ahora la palabra mágica: Presencia, entendida como la cualidad del Ser, como la capacidad de vivir en lo que hay sin necesitar huir, ni disociarnos, ni cambiar lo que no nos gusta. Es espacio libre, amplio: es más que empatía, casi me atrevo a decir Amor con mayúscula pues representa al Ser, a lo atemporal. Es Ella la que permite que el síntoma se abra, mostrando su contenido.

A veces será, como he dicho antes, una historia no expresada, no vivida; otras, un trauma muy antiguo, incluso de la época gestacional, que contamina la cotidianidad; otras, una ausencia de recursos, de claridad, de fuerza, de auto-empatía... o algún asunto sistémico, perteneciente a nuestros ancestros y que se muestra ahora para ser visto ¿Qué hacer? Cuanto menos, mejor; casi nada. De momento

estar; no creer que sé lo que tengo que hacer, mantener el laboratorio en condiciones óptimas para que el síntoma se vaya mostrando; será entonces cuando en el terapeuta aparecerá una percepción que indica la herramienta más adecuada, el siguiente paso.

La incorporación del Eneagrama (10), con el que personalmente me he ido descubriendo y entendiendo, me ha aportado una

comprensión mucho más amplia sobre los miedos de los demás, en función de cual es su personalidad.

Y el Zen, el silencio, el estar, el Ser... la respiración como el encuentro con lo real, con lo que hay. La no-aparición de oleadas de pensamientos recurrentes, como laberintos sin salida (no es que no los haya, sino que la densidad ha bajado algo). Así, la escucha del cuerpo, la re-ordenación del sistema familiar, el conocimiento de la personalidad, son tres herramientas que, enraizadas en la meditación zen, aportan a los síntomas una bonita manera de expresar aquello que quiere ser resuelto.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Poraj A. Maestro zen de la Línea Nube Vacía (Dharma). Director de la casa de Espiritualidad Benediktushof (Holzkirchen-Alemania).
2. Jäger W. (2002). La ola es el mar. Espiritualidad mística. Bilbao. España. Desclée de Brouwer.
3. Jäger W. (2008). Sabiduría de Oriente y Occidente. Bilbao. España. Desclée de Brouwer.
4. Hellinger B. (2007). Viajes interiores. Barcelona. España. Alma Lepik.
4. Bradshaw J. (1994). Volver a casa, Recuperación y reivindicación del niño interno. Sevilla. España. Los libros del comienzo.
5. D'Ors P. (2012). Biografía del silencio. Breve ensayo sobre meditación. Madrid. España. Siruela.
6. Eckart M. (2008). El fruto de la nada. Madrid. España. Alianza editorial. El libro de bolsillo.
7. Vick P. Biodynamic Craniosacral Therapy. [www.resonance.org.uk](http://www.resonance.org.uk)
8. Levine PA. (2013). Sanar el Trauma. Madrid. España. Neo Person.
9. Almaas AH. (2002). Facetas de la Unidad. El Eneagrama de las Ideas Santas. Barcelona. España. La liebre de Marzo.
10. Riso R, Hudson R. (2000). Comprendiendo el Eneagrama. Madrid. España. Palmyra.